



HATHA-YOGA DEEP & LIGHT

mit Regine S. Weber
Montags 9:15 bis 10:45 und 20:00 bis 21:30

Für mehr Beweglichkeit und Freiheit in der Wirbelsäule

Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung von Rücken- und Bauchmuskulatur stehen im Vordergrund. Die Beweglichkeit und die natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule werden gefördert. Dynamische Flows bringen Flexibilität in den ganzen Körper und führen zu mehr Energie und Lebensfreude. Durch längeres Verweilen in ausgewählten Stellungen sprechen wir das Bindegewebe und die Faszien positiv an, sodass Verspannungen und Blockaden im Schulter-, Nacken-, Rücken- und Hüftbereich gelöst werden.

Atem- und Entspannungstechniken reduzieren Stress und helfen uns,
dem Alltag freudig und gelassen zu begegnen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Die Lektion ist auch geeignet für Menschen mit sensibler Konstitution.

Ort: Studio "Malayoga" in Thalwil, Gotthardstrasse 32



Regine S. Weber – Dipl. Yogalehrerin SYV/EYU
Ausbildung Yogatherapie

Teilnahme auf Voranmeldung bei Regine
079 236 68 78 regine.weber@gmx.ch regine-s-weber.ch

10er-Abo 330.- CHF (3 Monate gültig) - Schnupper-Abo 120.- CHF (1 Monat gültig) - Probelektion 20.- CHF